

# 3

## 2016年(平成28年) Angel Foods エンゼルフーズグループ 3月のこんだて

サンドイッチメニュー及び、その他の食材の写真は、中身が見えるようにカットして撮影しておりますが、お届けはこの様になりますのでご了承ください。



みんなで食料自給率アップ!  
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。



### 1(火)

menu

- じゃこごはん
- エビカツ
- フルーツ



■エネルギー: 431 kcal ■脂 質: 12.9g  
■タンパク質: 13.7g ■塩 分: 1.9g

### 2(水)

menu

- おかかごはん
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 11.4g  
■タンパク質: 14.5g ■塩 分: 1.7g

### 3(木)

ひなあられ

menu

- のりごはん
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 406 kcal ■脂 質: 10.7g  
■タンパク質: 13.8g ■塩 分: 1.9g

### 4(金)

menu

- こんぶごはん
- さかなのてりやき
- フルーツ



■エネルギー: 417 kcal ■脂 質: 10.6g  
■タンパク質: 11.9g ■塩 分: 1.4g



### 7(月)

menu

- 発芽米入りご飯
- チキンカレー
- フルーツ

■エネルギー: 420 kcal ■脂 質: 11.1g  
■タンパク質: 12.4g ■塩 分: 1.7g



### 14(月)

今日は特別メニューの日よ。

### 14(月)

menu

- ポロネーゼパン
- ハンバーグ
- フルーツ

**食物繊維強化のハンバーグ**

本日のハンバーグは、厚生労働省の推奨値より、じゃが芋由来の食物繊維を1.5g、付加しております。

**食物繊維について**

食物繊維は、人の消化酵素では消化出来ない栄養素です。そして、腸の有害物質を排泄させたり、おなかの調子を整える、脂肪や糖質の吸収をゆっくりにするなど、重要な働きを持つ栄養素です。野菜にも多く含まれます。毎日欠かずに食べましょう。



■エネルギー: 435 kcal ■脂 質: 16.1g  
■タンパク質: 15.3g ■塩 分: 1.9g

### 8(火)

menu

- ひじきごはん
- あげさかな
- やさいあんかけ
- フルーツ



■エネルギー: 422 kcal ■脂 質: 13.8g  
■タンパク質: 13.5g ■塩 分: 1.9g

### 9(水)

menu

- ツナマヨパン
- オムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 410 kcal ■脂 質: 14.1g  
■タンパク質: 12.6g ■塩 分: 1.8g

### 10(木)

menu

- しろごはん
- マーボーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 423 kcal ■脂 質: 11.4g  
■タンパク質: 12.6g ■塩 分: 1.6g

### 11(金)

menu

- もみのりごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 411 kcal ■脂 質: 11.8g  
■タンパク質: 10.8g ■塩 分: 1.5g

### 15(火)

menu

- 発芽米入りご飯
- ポークカレー
- フルーツ



■エネルギー: 413 kcal ■脂 質: 11.6g  
■タンパク質: 10.3g ■塩 分: 1.4g

### 16(水)

menu

- じゃこごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 432 kcal ■脂 質: 13.0g  
■タンパク質: 13.1g ■塩 分: 1.8g

### 17(木)

menu

- ひじきごはん
- さかなのいそふうみやき
- フルーツ

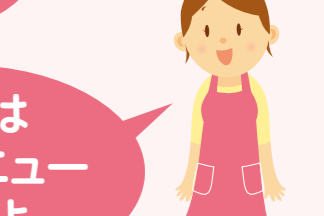


■エネルギー: 419 kcal ■脂 質: 12.6g  
■タンパク質: 13.2g ■塩 分: 1.9g

### 18(金)

menu

- ふりかけごはん
- カレーコロッケ
- フルーツ





■エネルギー: 444 kcal ■脂 質: 10.0g  
■タンパク質: 11.5g ■塩 分: 1.7g

デザート 特別メニュー

### ひとくちメモ

バナナは、シュガースポットが、出た頃に甘みが強くなる

まだ青い未熟なバナナは、しばらく常温で置く  
と黄色く熟してきます。乾燥しないよう、新聞紙などで包みましょう。皮の表面に褐色の斑点(シュガースポット)が現れたら、食べ頃のサインです。生食やジュースもよいですが、揚げ物にしたり、冷凍したりするのもおすすめです。ただし、加熱しすぎると柔らかくなって食べにくいので、調理は短時間でおこないます。空気に触れると、バナナに含まれるポリフェノールオキシターゼが働いてポリフェノールが酸化して、褐色に変色します。これを防ぐには、レモン汁をかけるとよいでしょう。

デザート 特別メニュー

### 18(金)

menu

- ふりかけごはん
- カレーコロッケ
- フルーツ

**カルシウム・食物繊維強化のカレーコロッケ**

本日のカレーコロッケは、厚生労働省の推奨値より、柑橘類系の果物由来のカルシウムを60mg、じゃが芋由来の食物繊維を1.5g、付加しております。

**カルシウムについて**

カルシウムは、人体に最も多く存在しているミネラルで、そのうち99%がリンなどと共に骨格を形成しています。残り1%は体内のあらゆる所に一定の濃度で存在し、細胞の内外に起る濃度差によって情報を伝達するという重要な役割を担っています。不足すると骨から溶け出すので、骨粗鬆症の原因となります。



■エネルギー: 444 kcal ■脂 質: 10.0g  
■タンパク質: 11.5g ■塩 分: 1.7g